

Lorenz SNACKS FOOD & DRINKS



Gefüllte Paprika mit Couscous Feta Chip

Zutaten:

8 Spitzpaprika
2-3 EL Olivenöl
250 g Couscous
500 ml Gemüsesuppe
1 Pkg. Feta { 200 g}
STAY SPICED! Paprika edelsüß – original ungarisch
STAY SPICED! Natursalz
1 gehäufter Teelöffel STAY SPICED! Amore
LORENZ Naturals Milde Paprika
Granatapfelkerne
Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

Die Spitzpaprika der Länge nach halbieren und sorgfältig entkernen. Mit etwas Olivenöl bestreichen und mit der Schnittfläche nach oben auf das vorbereitete Backblech legen. So bleiben sie beim Backen schön saftig und entwickeln ein feines Röstaroma. Den Couscous nach Packungsanleitung mit heißer Gemüsesuppe übergießen und einige Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und mit zerbröseltem Feta sowie den STAY SPICED! Gewürzen vermengen. Die Masse kräftig abschmecken – sie darf ruhig aromatisch sein, da die Paprika beim Backen noch etwas Süße entwickeln. Die Couscous-Füllung großzügig in die vorbereiteten Paprikahälften geben und leicht andrücken. Im vorgeheizten Backrohr rund 25 Minuten backen, bis die Paprika weich sind und die Füllung leicht goldbraun wird. Vor dem Servieren mit grob zerbröselten LORENZ Naturals Milde Paprika bestreuen und mit frischen Granatapfelkernen sowie gehacktem Basilikum und Thymian garnieren. Am besten warm genießen – gerne mit einem frischen Frühlingsalat als Beilage.

